

Een droom van een relatie

Colofon

ISBN:

1e druk 2016

© 2016, Hans Mennes & Cornélie Spijkerboer

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

www.elikser.nl

www.eendroomvaneenrelatie.nl

www.mensinwerking.org

info@mensinwerking.org

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Een droom van een relatie

Hans Mennes

Cornélie Spijkerboer



Inhoudsopgave

Inleiding	7
De partnerblauwdruk	13
Innerlijkkindwerk	39
Hechting	47
Aan de slag	87
Seksualiteit	91
De nieuwe relatie	103
Bijlage	113
Literatuur	119

Inleiding

In 1998 studeerde ik af aan de Academie Integrale Menswetenschappen, de SPSO (Stichting Psycho-Sociale Opleidingen). Ik schreef toen als eindopdracht de scriptie ‘Waarom zouden we niet scheiden?’. Ik liet mij daarbij inspireren door het gedachtegoed van Harville Hendrix, een Amerikaanse psychotherapeut. Dit boek, ‘Een droom van een relatie’, bouwt voort op mijn visie van destijds over hetzelfde onderwerp, maar dan zestien jaar later. Ik ben in 1999 getrouwd met Cornélie en we hebben dit onderwerp met zijn tweeën doorleefd, de visie aan den lijve ervaren en tot slot deze denkwijze gebruikt in de relatietherapie die we samen geven.

In mijn eindscriptie schreef ik in mijn voorwoord over mijn toenmalige huwelijk dat na negentien jaar was beëindigd. Ik was doodsbang om te verliezen en wanhopig over hoe ik nu verder moest. Ik werd steeds nieuwsgieriger naar hoe relaties in elkaar zitten. Mijn eigen ervaring met relatietherapie, tijdens mijn huwelijks crisis, leerde me hoe het in ieder geval

niet moest. Ik gaf aan dat de therapeut moest kijken naar onze geschiedenissen maar dat vond de therapeut onzin. We moesten beter met elkaar communiceren, dan zou het zeker beter gaan. Het werkte niet. Maar hoe moest het dan wel? Het liet mij niet meer los. Ik praatte veel met medestudenten, las veel over het onderwerp en vooral: ik evalueerde mijn eigen aandeel in alle narigheid. Daar had ik moed voor nodig want als ik al niet boos was op mijn ex-partner, dan was ik wel boos op mijn opvoeders. Van wie had ik het in hemelsnaam moeten leren?!

Het slachtoffergevoel beviel mij niet. Ik had inmiddels genoeg tools om de verantwoordelijkheid zelf te nemen, om te begrijpen wat er met mij gebeurde en ook wat er met anderen gebeurde in een vastgelopen relatie.

Toen ik in 1998 afstudeerde en de scriptie zo goed als klaar had, ontmoette ik Cornélie.

Het leek als het ware of we de plaatjes in de scriptie konden inkleuren. Onze liefde verliep geheel volgens mijn eigen opgedane visie. Toen we verliefd waren, was er niets aan de hand. 'Hans kan alles', zei Cornélie en dat komt als grap nog weleens terug in de familie. Toch kwam bij ons natuurlijk ook het moment dat onze oude pijn ons parten ging spelen. We hadden al veel gedaan op therapeutisch gebied maar dat is geen garantie voor een smetteloze relatie. Tot

op de dag van vandaag komen we de gekwetste stukken in onszelf tegen. ‘Hans kan alles’ bleek niet altijd op te gaan. Ook ik bleek mijn grenzen te hebben, waar Cornélie van in paniek kon raken: ik was niet altijd de stoere prins op het witte paard die haar wel zou redden.

Meestal is het in onze relatie kneuterer, soms is het knetterer. Dan vergeten we even hoe het ook weer zat, maar al gauw weten we dat het niet gaat over de inhoud van ons conflict maar over wat er met ons, in het conflict, gebeurt. Aan mijn oudste zus vertelde ik destijds dat Cornélie en mijn trauma’s soms botsten. ‘Wij noemen dat ruzie’, was haar antwoord!

Beiden deden we veel ervaring op met innerlijkkindwerk. We leerden elkaar kennen tijdens een workshop over dat onderwerp en het kind in ons liet ons nooit meer los.

Nadat we samen een uitgebreide scholing volgden over het onderwerp ‘hechting bij kinderen’, deed Cornélie een literatuurstudie naar hechting bij volwassenen. Met de resultaten van dit onderzoek hebben we onze visie aanmerkelijk kunnen verscherpen.

Gedurende de jaren groeiden we in onze relatie en deelden we de visie zoals die in dit boek beschreven is. Zo ontstond al gauw het verlangen om samen in onze praktijk, Mens in Werking, naast individuele

therapie ook relatietherapie te gaan geven. Vanuit de in dit boek beschreven visie, onze eigen ervaringen en onze vakkennis leerden we op een heel diepe, kernachtige manier met echtparen te werken. Diep met echtparen werken betekent onder andere dat we vaak met één partner werken, terwijl de ander toehoort. We kijken dan met die ene naar de diepste lagen van zijn of haar persoonlijkheid om te onderzoeken waar de diepste kwetsuur vandaan komt. Dat leidt vaak tot emotionele situaties. De luisterende partner staat soms perplex van wat de ander vertelt. Ze hebben vaak geen idee wat er aan hun conflict ten grondslag ligt. De inhoud van het conflict blijkt onbelangrijk te zijn. De oorzaak van de pijn ligt niet bij de partner maar zit diep vanbinnen. Bijvoorbeeld: Een man is dagen bezig geweest om zijn huis te schilderen. Het is klaar en hij wacht voldaan op de thuiskomst van zijn vrouw. Hij hoopt dat ze het prachtig vindt. Als ze thuiskomt, laat hij trots zijn werk zien. Zijn vrouw reageert lauw want ze is teleurgesteld dat hij niet ziet dat ze een nieuwe bril heeft. In dit geval zijn beide partners gekwetst omdat ze zich niet gezien voelen. Dat gaat niet over schilderwerk of bril maar over oude ervaringen uit hun kindertijd waarin ze zich niet gezien voelden. Als er relatieconflicten zijn, gaat het in de meeste gevallen over 'oude' pijn. De pijn is dus van jou. De ander prikt er alleen maar in. Het blijft jouw pijn.

Het is belangrijk dat beide partners zich daar bewust van worden.

Gaande het therapieproces wordt de ander, de partner, weer waardevoller, maar dan op een dieper niveau. Ook leren partners met mededogen naar zichzelf en naar de ander te kijken.

Omdat we zien dat de resultaten zo verbluffend zijn, hebben we de behoefte om onze visie in een boek te bundelen en mensen hoop te geven. Zelfs als het voor partners niet mogelijk is om bij elkaar te blijven, levert het proces een enorme persoonlijke groei op en een ander soort ex-partnerschap dan doorgaans het geval is. De partnerblauwdruk, straks in het boek uitgelegd, zorgt dat elke relatie potentie met zich meebrengt. Per ongeluk de verkeerde kiezen is er niet bij. Je kunt leren van en groeien in je relatie.

Dit boek heet 'Een droom van een relatie'. Bij de meeste stellen begint de relatie spetterend. Na een poos ontstaat er in veel gevallen een soort teleurstelling. We droomden dat de relatie zo spetterend zou blijven maar er komen ergernissen over elkaar. Dat waar we zo'n behoefte aan hadden, wordt ons weer onthouden. Dit boek gaat over de dynamiek die we in onze relatie tegenkomen waardoor we kunnen groeien. Groeien in de liefde. De liefde die

we steeds meer bij onszelf moeten zoeken, want de diepste opdracht is om van onszelf te houden. Hoe meer we van onszelf houden, hoe meer liefde we hebben, hoe meer liefde we hebben te geven. We moeten ophouden met de liefde buiten onszelf te zoeken. We moeten de liefde aan onszelf gaan geven. Dat is de sleutel.

Dit geldt in wezen voor iedereen. Dit boek is gericht op het helen van relaties maar de kunst om van onszelf te houden, geldt natuurlijk voor ons allemaal, in of buiten een relatie.

Alle namen die in dit boek worden opgevoerd, zijn fictief. Het gaat om verhalen die bij vele relaties voorkomen.

Omdat in onze praktijk hoofdzakelijk man-vrouwkoppels komen, gaat het in dit boek over mannen en vrouwen. Je kunt echter gerust aannemen dat de dynamiek bij man-man- en vrouw-vrouwrelaties dezelfde is.

Verder zetten we soms stukjes in een kader. Daarmee willen we er extra aandacht aan geven. Misschien voel jij je, bij het lezen van die kaders, uitgenodigd om na te denken over hoe het bij jou zit.

Hans Mennes, Houten 2016.

De partnerblauwdruk

Je grootste vijand is je beste leermeester

Vanaf je geboorte ben je afhankelijk van de zorg van je ouders, in eerste instantie vooral je moeder. De emotionele stevigheid van ouders of het ontbreken ervan heeft grote invloed op de vorming van het pasgeboren kind. Baby's zijn enorm gevoelig. Ze voelen heel goed wat moeder voelt. Waarschijnlijk doen ze dat al in de moederbuik.

Enmaal ter wereld zijn ze dus afhankelijk van de soort zorg die ze van hun moeder krijgen. Baby's hebben behoefte aan aandacht, liefde, genegenheid, aanraking, erkenning, et cetera. Dit noemen we basisbehoeftes. Als ouders emotioneel niet stevig zijn, kan het kindje tekortkomen in de vervulling van die basisbehoeftes.

Als de moeder emotioneel niet stevig in haar schoenen staat, dan kan dat zijn omdat zij zelf in haar jeugd onvoldoende is voorzien in haar basisbehoeftes. Ook nu ze moeder is, zijn deze behoeftes nog

steeds niet vervuld. Moeders trekken vaak hun baby een shirt aan met daarop de tekst: 'I love mommy'. Zo hopen ze nog een stukje in te halen. Wat moeder eigenlijk doet, is haar kind voor haar laten zorgen, terwijl zij voor zichzelf en voor haar eigen basisbehoeftes moet gaan zorgen.

Het kleine kind is uiterst gevoelig voor de behoeftes van moeder en probeert onbewust moeder te geven wat ze nodig heeft. Dit doet het kind niet uit naastenliefde of iets dergelijks, maar puur om moeder voor zich te winnen, om zelf te krijgen wat het nodig heeft.

Tijdens het opgroeien ervaart het kindje de ouders op een bepaalde manier. Het geniet van aandacht, liefde, koestering en vervulling van andere basisbehoeftes. Ouders zijn echter per definitie niet volmaakt. Kinderen krijgen zo, naast de bevrediging van genoemde basisbehoeftes, ook te maken met de imperfectie van de ouder. Door tekortkomingen in hun eigen jeugd zijn ouders soms te weinig in staat hun kinderen te geven wat ze nodig hebben. In de huidige tijd kunnen ouders meestal wel voorzien in de materiële zaken maar in bijna alle gevallen waarin er schade ontstaat, gaat het over emotionele behoeftes. Als mensen in hun leven problemen krijgen, relationeel of anderszins, dan komt dat veelal doordat hun emotionele basisbehoeftes destijds niet voldoende zijn vervuld.

Het gaat hierbij niet alleen over wát kinderen van ouders missen, maar vooral ook hoe deze kinderen omgaan met dit gemis. Dat heeft weer te maken met het (wellicht aangeboren) temperament en karakter van het kind. Het ene kind wordt gevoelig, rustig en stil en zal weinig huilen. Het andere kind, in dezelfde situatie, zal veel huilen, opstandig zijn en opgroeien tot een boos en/of onrustig kind. Beide kinderen krijgen later verschillende problemen. In het hoofdstuk over hechting zul je meer lezen over hoe verschillend kinderen reageren op dezelfde situatie.

Basisbehoeftes van een kind:

- eten, drinken, beweging, slaap;
- veiligheid, een duidelijke, consequente omgeving;
- bevestiging, gezien worden, gewaardeerd worden, erbij horen;
- zelfvertrouwen;
- zich belangrijk voelen en zich verbonden voelen met de wereld om zich heen.

Kinderen ontwikkelen, met name in de eerste jaren van hun leven, overlevingsmechanismes. Dat

lijkt een zwaar woord, maar het gaat er bij een baby vooral om in zijn basisbehoeftes bevredigd te worden. Als hij niet voldoende van de basisbehoeftes krijgt, gaat hij dood. In principe gaat het dus echt om overleving.

Baby's zijn doorgaans ten diepste geneigd om voor het leven te kiezen. Dat betekent dat ze haarfijn doen wat nodig is om een ideaal kind voor hun ouders te worden. Als baby's gaan lachen, merken ze dat verzorgers dat fijn vinden en ze krijgen er liefde en voedsel voor terug. Als baby's niet door hun ouders gehoord worden, zullen ze hard gaan schreeuwen en huilen. Als moeder over haar toeren raakt als de baby veel huilt, zal de baby misschien nog harder gaan huilen of mogelijk juist minder gaan huilen. Allemaal aanpassingen van de baby om ouders/verzorgers gunstig te stemmen, om voldoende in de basisbehoeftes voorzien te worden.

Uit onderzoek, zoals beschreven in Harville Hendrix' boek 'Getting the love you want', uit onze persoonlijke ervaring en uit onze ervaring als relatietherapeut is gebleken dat in de eerste levensjaren van een kind (de eerste 5 à 6 jaar) een sjabloon ontstaat dat later

gebruikt wordt bij het vinden van een partner. Dit sjabloon ontstaat door alle indrukken, door vervulde en onvervulde behoeftes, door het voorbeeld van zijn ouders, et cetera.

Het lijkt vreemd dat dit beeld, dit sjabloon, al zo vroeg wordt gevormd. Het is echter heel logisch dat de eerste indrukken die het kind van zijn of haar opvoeders heeft, bepalen hoe dit sjabloon eruit zal gaan zien. De elementen zijn als het ware ingeëtst. Dit sjabloon noemen wij de partnerblauwdruk. Deze partnerblauwdruk is kortweg gebaseerd op positieve en negatieve eigenschappen van je opvoeders zoals jij die als kind hebt ervaren. Deze eigenschappen vormen het beeld van de partner op wie jij later in je volwassenheid verliefd zult worden. Let wel: dit proces gaat onbewust. Van de positieve eigenschappen zul je alleen maar plezier ervaren. De negatieve eigenschappen, daar waar je als kind gekwetst bent, doen pijn.

Die pijn, die onvervulde behoeftes, wil je graag alsnog halen bij je (toekomstige) partner. De man die zijn huis geschilderd heeft, wil gezien worden door zijn vrouw en zij wil (met haar nieuwe bril) gezien worden door haar man. Dit is een belangrijk gegeven dat in de loop van dit boek zal worden toegelicht.

We verlangen van onze partner dat deze ons geeft wat we vroeger gemist hebben.

Onze hersenen bestaan uit verschillende delen. We hebben hersendelen die zelfs de oermens al had. Instincten, emoties en vooral onbewuste herinneringen zijn opgeslagen in die 'oude hersenen'. Daarnaast hebben we nieuwe hersendelen: ons gezond verstand, ons kortetermijngeheugen, et cetera. Om hier geen neurologisch verhaal van te maken, hebben we het over de 'oude hersenen'. Deze oude hersenen onthouden basale ervaringen. Kijk maar eens hoe een geur van heel vroeger ineens allerlei gevoelens bij je kan oproepen. Bij Hans doet petroleumgeur hem denken aan het suddervlees in de keuken van zijn oma toen hij nog heel klein was. Deze oude hersenen onthouden de vervulde behoeftes die je als kind had, maar ook de onvervulde. Diep verborgen schrijnt er soms een verlangen naar gezien worden, gehoord en geliefd worden; naar het verlangen om te mogen zijn wie je ten diepste bent. De man en de vrouw uit het voorbeeld denken dat de ander, hun partner, hen niet ziet, maar dat is een oude kwetsuur uit hun kindertijd.

Onze oude hersenen onthouden die pijnlijke ervaringen omdat er een diepe behoefte is dat ze geheeld worden; dat er alsnog aan deze behoeftes voldaan zal worden.

Met de verkregen partnerblauwdruk gaan we ons volwassen leven in. Verreweg de meeste mensen lo-

pen we voorbij, totdat opeens ... iemand past in de blauwdruk. Op dit moment raken we tot over onze oren verliefd. In een flits wordt het oude deel van de hersenen geactiveerd. Deze oude hersenen veren als het ware op. Dit is degene die mij geeft wat ik nodig heb, dat wat ik gemist heb. Je ervaart de ander als de prins(es) op het witte paard. Wow! Direct komt er een hormoonproductie op gang die je helemaal van de wereld brengt. Er wordt gevreeën bij het leven. Verliefdheid maakt blind, zeggen ze weleens. Dat klopt. Je ziet alles door een roze bril en je zit op een roze wolk. Je nieuwe partner kan geen kwaad doen en lijkt geen negatieve eigenschappen te bezitten. ('Hans kan alles!') En het mooiste is dat je ervan overtuigd bent dat deze partner je alles gaat geven wat je nodig hebt, wat je tot nu toe hebt ontbeerd. Je kunt hierbij weer denken aan koestering, aandacht, attentie, liefde, et cetera. Je waant je in de hemel op aarde.

Na een poosje (doorgaans een half jaar tot twee jaar) neemt deze hormonengolf af. De seks wordt wat minder en op de glanzende partner worden wat vlekjes zichtbaar. Hans heeft ook zo zijn beperkingen, hij blijkt niet 'alles' te kunnen. In het begin neem je dat nog voor lief, maar naarmate de tijd vordert, begin jij je steeds meer te ergeren aan de negatieve eigenschappen van je partner. Je krijgt ook vaker ruzie.

Uiteindelijk blijkt dat deze partner je helemaal niet die dingen geeft die je zo gemist hebt en waar je zo van uit je dak ging omdat deze partner ze je zou geven ... Daar sta je dan. Teleurgesteld. Het blijkt dat je oude hersenen je goed voor de gek hebben gehouden. Die hele verliefdheid heeft je een partner opgeleverd die oude tekortkomingen, oude pijn, er nog eens lekker in wrijft. Op basis van je partnerblauwdruk heb je onbewust een partner uitgezocht met precies die negatieve eigenschappen waar je als klein kind zo'n last van had. Bizar is dat dit in de meeste gevallen wederzijds is. Bizar is ook dat beide partnerblauwdrukken naadloos in elkaar grijpen. Moeten de geliefden nu weer uit elkaar of begint het nu pas?

Koen en Belinda waren ervan overtuigd dat ze voor elkaar geschapen waren. Ze noemden elkaar soulmate of tweelingziel. Alles leek te passen. Belinda, die een moeder had die haar nauwelijks had geknuffeld, hunkerde altijd naar iemand die niet genoeg van haar kon krijgen. Koen kon niet van haar afblijven. Heerlijk! Koen had een moeder die hem van jongs af aan beschermde. Hij kon bij wijze van spreken geen stap zetten of zij greep in. Ze controleerde of hij het niet te koud had, of hij wel zijn huiswerk had gemaakt en of hij wel goed voor zichzelf zorgde. Toen Belinda in zijn leven kwam, vond zijn moeder